



কোলস্টেরল ভ্যাকসিন

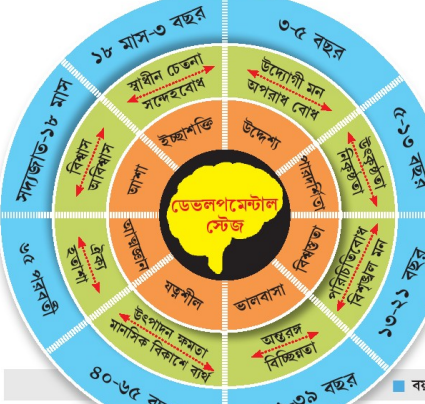
সংবাদ প্রতিদিন

মঙ্গলবার ১৭ ডিসেম্বর ২০১৯

প্রেমক্রিমা

সেন্সু কাউন্সেলিং ফেরারি মন

একদিকে পরিবর্তিত চাপ অনুভব করে পরিবর্তনীয় পদক্ষেপে। আর সঙ্গে পাল্লা দিয়ে পরিষ্কার হতে শুরু করে মন। অতীত ভুল-ত্রুটির ক্ষমা। পরিষ্কার মুখে দাঁড়িয়ে ট্রিক-ট্রিকের মতো হিন্দুর কাছ থেকে। মনে না পারার বিষয় ভুলেই গেলেন। কল্যাণীয়ার জীবনকে ভুলে যা। কলম, চাকা, কলম ও গ্যা। এই নাম জীবন।



মন চলে মনের গতিবরণে। নানা ঘাত-প্রতিঘাত মানুষের শান্তি নষ্ট করে। সবরকম পরিস্থিতিতে মানিয়ে চলতে জীবনের প্রতিটি স্তরে মনকে বশে রাখা দরকার। কোন বয়সে মনের কী চাহিদা? ভাল থাকে নিজেই করুন নিজের কাউন্সেলিং। জিনিয়া সরকার-কে সেই উপায় সরলীকরণ করে দিলেন কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাপ্লায়েড সাইকোলজি বিভাগের অধ্যাপক ড. উদী বন্দ্যোপাধ্যায়

চিনেঞ্জ পেরিয়ে একধাপ এগোন। শরীরের নানা পরিবর্তন শুরু হয়। মনেও পড়ে তার প্রভাব।

মনের গতিবিধি ■ শারীরিক নানা পরিবর্তনকে গ্রহণ করার ক্ষমতা তৈরি। ■ বন্ধ মনকে মানিয়ে চলা। গ্রহণযোগ্যতা বাড়ান।

তিন থেকে তোরেকি ■ কেরিয়ারের সঠিক নির্দেশের জন্য মানসিক প্রস্তুতি। বশে আনতে: ■ অভিভাবকের সহায়ের সঙ্গে বন্ধমূলত সম্পর্ক বজায় রাখতে হবে।

এই সময় শরীরের প্রতি বিশেষ যত্নশীল হতে হবে। পুষ্টির খ্যাতিভাঙ্গা জরুরি। ■ রিক্রীল বন্ধ-বন্ধনের ধরনে নিজেকে মুক্ত করা ও নিজের রোল মডেল চিন্তা করুন। ■ নিয়মিত এয়ারসাইজ করুন। বর্ষ হলে: বন্ধবান্দব ঘরা প্রভাবিত, আইডেন্টিটি ক্রাইসিস, কেরিয়ার কেন্দ্রিক অতিরিক্ত মানসিক চাপ, শরীরিক চাহিদা বৃদ্ধি।

বৃদ্ধি মন, বড় হওয়া। একজন যখন ক্রিশে প্রবেশ করতে তখন মন পরিপূর্ণতা পেতে শুরু করে। কিন্তু মনিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা তখনও পাকাপোত হয় না।

মনের গতিবিধি ■ পড়াশোনা কিংবা চাকরির ক্ষেত্রে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার

কুড়ি পেরোলেই বৃদ্ধি! ■ ইম্যানুয়েল ইনভেস্টমেন্ট দরকার। ■ কর্মক্ষেত্র ও সম্পর্ক দুটোকেই স্থিতিশীল অবস্থা করুন। ■ পরিবারের বাইরে বৃহৎ বন্ধ-বান্দব, সহযোগী বাহাই। ■ দায়িত্ব নিতে সক্ষম।

বশে আনতে: ■ সম্পর্কের ভিত্তি তৈরি, জোয়ার প্রতিফলিত, কন্সট-বেমিফিটি রিসেলশনশিপ। বর্ষ হলে: ■ সম্পর্কের দোলাচনা, না পওয়া থেকে মানসিক অবসাদ, জীবন সম্পর্কে বিভ্রাট, জল সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা।

মনের গতিবিধি ■ বেশি মনোযোগী হতে হবে কাজের জগতে। ■ পরিবারের প্রতি অতিরিক্ত দায়িত্ববোধ। ■ সব কিছু মন্থে ব্যালাস করে চলার প্রবণতা।

বশে আনতে: ■ সোশ্যাল সাপোর্ট দরকার। বন্ধ বা কারের মানসিক নিজের সমস্যার কথা প্রয়োজনে বলতে হবে। মনে চেপে রাখা

ত্রিশের ত্রিমাত্রা পেরিয়ে ■ খারাপ। ■ মি-টাইম জরুরি। নিজের চলতি কাজের বাইরেও নিজের পছন্দের কাজে কিছুটা সময় দিন। ■ নিয়মিত মেডিটেশন, যোগা করতে হবে। এতে শরীর মন দুই ভাল থাকে।

বর্ষ হলে: একায়েমি, ইনমন্যতা

চল্লিশ পেরিয়ে পঞ্চাশের দোরগোড়ায় মনেই শরীর ধীরে ধীরে ভাঙতে শুরু করে। এমটোনেট ফিলিং বড় হতে থাকে।

সন্তানরা বড় হয়ে পড়াশোনা বা কেরিয়ারের সূত্রে বাইরে থাকতে শুরু করে। ফলে এটা নিঃসঙ্গতা পুনরায় জীবনে দেখা দেয়।

মনের গতিবিধি: ■ ঘরে বন্দি না থেকে বাইরের জগতে কাজের সঙ্গে যুক্ত থাকুন। ■ পোর্ট অফ স্যাটিসফেকশন জরুরি। ■ বয়স বাড়ছে সৌ মনতে না পারা।

বশে আনতে: ■ কাঙ্ক্ষিত বৃত্তি মন, শরীর ভুল হতে শুরু করবে। ■ পরিষ্কার

চলে গেল চক্লিশ ■ একটা গ্রুপ তৈরি করে অবসর কাটান। তাহলে সহজে জীবনের প্রতিচ্ছলতা মনে নিয়ে মনে-প্রাণে উৎফুল্ল থাকা সম্ভব।

বর্ষ হলে: একাকিত্ব, অবহেলিত হলে, শরীর ভুল হতে শুরু করবে।

মনের গতিবিধি: ঘরে থাকামের সময় এই বয়স। জীবন সম্পর্কে একটা ধারণা তৈরি হয়ে যায় এইসময়।

চাওয়া-পাওয়ার হিসাব কথা শুরু হয়। শরীরের প্রভাব মন খারাপ হতে থাকে।

বশে আনতে: ■ মা আছে তাই নিয়েই খুশিতে থাকা জরুরি। ■ পোস্ট রিটার্নমেন্টে প্রাণীন-করুন। ■ শরীরের প্রতি বৃহৎ যত্নশীল হোন। নিয়মিত চেক আপ জরুরি।

■ মনে নেতিবাচক চিন্তা একবারেই নয়। ■ কারও সঙ্গে তুলনা না করে নিজের মতো তাকান। নিজের কী করেছেন, কতটা পেয়েছেন সেটাই শেষ কথা। ■ পরিষ্কার

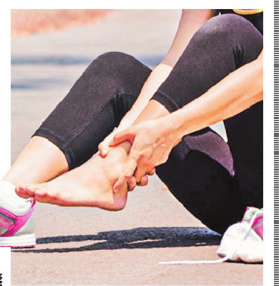
পঞ্চাশ পরবর্তী... ■ সবে নিজেকে বিচার করাই শ্রেষ্ঠ উপায়।

বর্ষ হলে: ইনসিকিউরিটি, অনুশোচনা

প্রাণসংশয় ডেকে আনতে পারে গাঁটে গাঁটে ব্যথা। এই লক্ষণ নানা রোগের উৎসমূখ। কেন এত মারাত্মক! সতর্ক করলেন আস্থা পেন অ্যান্ড স্লিপ ক্লিনিকের বিশিষ্ট পেন স্পেশালিস্ট ডা. সৈকত ঘোষ। শুনলেন স্মৃতিত রায়



শৈশবের যন্ত্রণা ইনহেলারেই অ্যাজমা সারে



বোন ও গুহুই শৌচতে পারে না। ইনহেলার নেওয়া কোনও ব্যাপার অস্বাভাবিক নয়। সমাজের বৈশিষ্ট্য মানুষের এই ছত্র ধরাগাতি ছাড়াই অন্যায়আই হসপিটালের বিশিষ্ট পালমোলজিস্ট ডা. অক্ষয়মান মুখোপাধ্যায় ও কম্বিথায় এন্থা হসপিটালের বিশিষ্ট পেরিডোন্টালোগিস্ট ডা. শুভানিধা রায়। সপ্তাহিক অ্যাজমা সারের সাথে পিলসার উদযোগে একটা সার্বিক সন্থে মন্থিত হয় শহুরের এক পাতারা হোটেল। সেখানেই চিকিৎসকা অক্ষয়মান চিকিৎসার আইস সোসাইটি শেখ তুয়া ইনহেলার ব্যবহার নিয়ে প্রচলিত ধারণা চেতে দেখার জন্য সবার একটা সন্থে অ্যাজমা সারের ব্যবহার নিয়ে আলোচনা হতে শুরু করে। অক্ষয়মান মুখোপাধ্যায় ও কম্বিথায় এন্থা হসপিটালের বিশিষ্ট পেরিডোন্টালোগিস্ট ডা. শুভানিধা রায়। সপ্তাহিক অ্যাজমা সারের সাথে পিলসার উদযোগে একটা সার্বিক সন্থে মন্থিত হয় শহুরের এক পাতারা হোটেল। সেখানেই চিকিৎসকা অক্ষয়মান চিকিৎসার আইস সোসাইটি শেখ তুয়া ইনহেলার ব্যবহার নিয়ে প্রচলিত ধারণা চেতে দেখার জন্য সবার একটা সন্থে অ্যাজমা সারের ব্যবহার নিয়ে আলোচনা হতে শুরু করে।

সকালে উঠে মেনন রাশ করলে হয়, দুঃখজনক কলমে মেনন চশমা পরতে হয়। ঠিক মনেই আচরণের সঙ্গত পদ্ধতি ইনহেলারে নিতে হয়। এই কলমে এর চেয়ে ভাল উপায়ে ফুসফুস বোন ও গুহুই শৌচতে পারে না। ইনহেলার নেওয়া কোনও ব্যাপার অস্বাভাবিক নয়। সমাজের বৈশিষ্ট্য মানুষের এই ছত্র ধরাগাতি ছাড়াই অন্যায়আই হসপিটালের বিশিষ্ট পালমোলজিস্ট ডা. অক্ষয়মান মুখোপাধ্যায় ও কম্বিথায় এন্থা হসপিটালের বিশিষ্ট পেরিডোন্টালোগিস্ট ডা. শুভানিধা রায়। সপ্তাহিক অ্যাজমা সারের সাথে পিলসার উদযোগে একটা সার্বিক সন্থে মন্থিত হয় শহুরের এক পাতারা হোটেল। সেখানেই চিকিৎসকা অক্ষয়মান চিকিৎসার আইস সোসাইটি শেখ তুয়া ইনহেলার ব্যবহার নিয়ে প্রচলিত ধারণা চেতে দেখার জন্য সবার একটা সন্থে অ্যাজমা সারের ব্যবহার নিয়ে আলোচনা হতে শুরু করে।

Advertisement for KOLKATA GYNAE. ডঃ বিশ্বজিৎ সরকার. এমবিবি.ডি.এস. এমআরসিওবি (স্বতন্ত্র). বন্দ্যাদ চিকিৎসা (ইনফারটিটি), টেস্ট টিউব টেস্ট (IVF/ IUI/ ICSI), আইসো সার্জারি ঘরা সিস্টেম, হার্টলেভ ও অ্যানা গাইনি সন্থার সমাধান. দত্ত জিলা, বাঁশদোণী 9831656030

Advertisement for শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন?

Advertisement for অ্যালাজি থেকে মুক্তি মানেই ডাঃ নরেন পাণ্ডে. M: 98300 62336. ডাঃ নরেন পাণ্ডে, ডাঃ অরুণ কুমার, ডাঃ অরুণ কুমার, ডাঃ অরুণ কুমার, ডাঃ অরুণ কুমার.

Advertisement for UNI-MAX ENTERPRISE. জীবাণু মুক্ত রাখতে ব্যবহার করুন. M- 6289122973/7063743963.

Advertisement for SAIMED. ISO 9001:2008. ছবিটি সীসের? কাঁচ, ক্রাকাস, বাওলে গ্রায়াস, ডাইলেটাইট ক্রাকাস.

Advertisement for শৈশবের যন্ত্রণা. শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন? শিশুর শরীরে প্রকোপ কেন?

Advertisement for আর্টিজনের চিকিৎসায় হোমিওপ্যাথি. শিশু বয় হলে, কিন্তু কথা ফুটবে না। কেউ আবার কথা বললেও বা এটোনেট শূন্য। মন এটোনেট হলে, বাসে আনতে ওঠানত গ্রাণ বাবা-মায়ের। শিশুর মন স্বাভাবিক বা আচরণের স্বাভাবিকতার আড়ালে জুড়ে রয়েছে অজ্ঞানের সঙ্গ। এই রোগের সূত্র রয়েছে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা। এদেশে শিশুর এই স্বপ্ন কল্পনা সন্থ। নানাক্ষম রোগের কারণে ও সূত্র করলে অক্ষিকা বাবা-মা-ই বর্ষ হলে। সন্তানের নিজে হতশা, মানসিক

Advertisement for শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি.

Advertisement for শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি. শ্রবণ শক্তি হেলদি.



নিউজ ড্রাইভার
সার্জিক্যাল মেস

চিত্র নিয়ে অনন্য ছবি শৃঙ্খল বন্ধ।

নাম	মোবাইল নং
ঠিকানা	
বয়স	
<p>শর্তসিদ্ধি: ১ টাক বিয়ে চিত্র নির্দিষ্ট পলিন, দরকারী ছবি তুলুন ও 8334004400 নম্বরে ফোনসিদ্ধিযোগ্য করুন। সার্জিক্যাল মেসে একজন বিধবা পালনে ৫০০ টাকার বিলটি ছাড়াই। C-018</p>	
<p>৪৩ সংখ্যক বিজ্ঞপ্তি বিলাপ মেস, কলকাতা। সঠিক উত্তরটি হল— ছবি শৃঙ্খল বন্ধ।</p>	

শুধুমাত্র ব্যাখ্যা সাহায্যে হয়ে যায়।

- দিন দিন ব্যাখ্যা বাড়তে থাকে এমন নয়।
- ব্যাখ্যা কোনও নির্দিষ্ট আয়তায় সীমিত থাকে না। যেকোনও স্থানে হতে পারে।
- মাকে মনো ব্যাখ্যা মালিশ করলে একেবারে কমে যেতে পারে।

রেড ক্ল্যাশ সাইন থাকলে অর্পনিক জয়েন্ট পেন
● সার্বমুখি অর্পনিক নির্দিষ্ট একটা অয়েন্ট ব্যাখ্যা হতে থাকে।

পাট শাশুখালি

উপযুক্ত সময়ে সঠিক ওয়ুথ দিলে এই ধরনের ব্যাখ্যা নিরাময় সম্ভব। সন-অর্পনিক পাটে ব্যাখ্যা মালিশ, গরম সেক এবং ব্যায়াম করলে ছাড়া ব্যাখ্যা সম্ভব। অর্পনিক পাটে ব্যাখ্যা কারণ অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে। পারদর্শী চিকিৎসকের যারাই সমাধান সম্ভব। প্রয়োজনে অর্পনিক পাটে ব্যাখ্যা হাইড্রোমেট্রিক এবং স্টেরয়েড ওয়ুথ মেডিকেশন দরকার পড়তে পারে। অনেক সময় বিশেষ ধরনের ব্যায়ামের মেডিসিন (মায়োস্ট্রোনাল অর্পনিক) প্রয়োগ করার দরকার হতে পারে। তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
পরামর্শ ৯০৭৩৩৮৫৩৬৬

পাট শাশুখালি চলে গেছে। অর্পনিক পাটের আলো দেখাচ্ছে এই শহরের দুই হেভিওপার্টিক চিকিৎসক ডা. প্রবাল মলিক ও ডা. সত্য সেনগুপ্ত। এক সাংবাদিক সম্মেলনে ডা. মলিক জানান, তাঁর উদ্দেশ্য হোমিওপ্যাথি অর্পনিকের পক্ষের অধিশাসিতভাবে পরিচালনা করা সম্ভব হচ্ছে। এটিও একটি মূল ধারার বিজ্ঞানসন্মত চিকিৎসা পদ্ধতি যা বোম্বাইর সময় এসেছে। আগামী দিনে সুস্থতার হার আরও বাড়বে বলে আগামী চিকিৎসক। এক্ষেত্রে রোগীর পরিবার ও সেরে ওঠার কথা অর্পনিক সীকার করে নেন।

কালেশ্বর শাক ডায়ালিসিস অর্পনিক পদ্ধতি	গাসকলস্
কালেশ্বর হাওয়া উদ্ভিদারটির নাম কী?	৫ গুটিস মিডিয়া
নাম	মোবাইল নং
ঠিকানা	
বয়স	
<p>পারদর্শী চিকিৎসা: ১. রেড ক্ল্যাশ সাইন তুলে নেওয়া হয়েছে। ২. সঠিক উত্তর নম্বর সেরে পেনে পিন্ডু, ৩. সঠিক উত্তর নম্বর সেরে পিন্ডু ও 8334004400 নম্বরে ফোনসিদ্ধিযোগ্য করুন। ৪. সঠিক উত্তর নম্বর সেরে পিন্ডু করে সেরে পেনে নেওয়া হলে ৫. বিলাপ মেসে বিলাপ মেসে।</p>	
<p>৪৩ সংখ্যক বিজ্ঞপ্তি বিলাপ মেস, কলকাতা। সঠিক উত্তর নং: ৯০৭৩৩৮৫৩৬৬</p>	
<p>PHONAK life is on 98300 74043</p>	